Lesões musculoesqueléticas nos membros superiores em praticantes de Crossfit ®: uma revisão bibliográfica

Adriano Halama[1], Thainá A. S. Pereira[2], Thaisa R. Mileo[3]
1. Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Internacional UNINTER
2. Estudante do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Internacional UNINTER
3. Especialista; docente dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Internacional UNINTER - Orientadora

Grupo de trabalho: Gestão em saúde, governança e cuidados interdisciplinares em saúde

RESUMO

O *Crossfit*®, é considerado um esporte multimodal, que tem como objetivo desenvolver força e alta resistência, apresentando como característica movimentos de ginastica olímpica, *power lifting* e de levantamento de peso olímpico. É um método muito eficiente para melhorar a saúde e se manter em forma, por isso se dissipou tão rapidamente pelo mundo, mas esse crescimento veio acompanhado de lesões com a prática desta modalidade, devido a movimentos errados, má postura, alta frequência de movimentos repetidos e falta de descanso adequado, fatores esses que podem estar relacionados a incidência de lesões.O presente estudo visa indicar as lesões musculoesqueléticas mais recorrentes nos membros superiores (ombro, cotovelo, punho) em praticantes de Crossfit, a fim de entender quais são as causas dessas lesões, quais fatores estão diretamente ligados e o porquê tais lesões acontecem na prática da modalidade em questão, levando em consideração o gênero do praticante, o tempo de descanso e o tempo de prática da modalidade. O estudo aconteceu por meio de uma revisão bibliográfica realizada na base de dados *SciELO* e na plataforma de busca *Google Acadêmico*, a busca de artigos ocorreu com as seguintes palavras-chave: "*Crossfit*", "*lesões no Crossfit*", "*lesões musculoesqueléticas no Crossfit*" e "*lesões em membros superiores no Crossfit*" utilizando-se do boleano *AND* para traçar as relações; foram selecionados 13 artigos que atendiam os critérios de inclusão e exclusão definidos pelos autores. Segundo as análises dos artigos, a média do percentual de indivíduos lesionados nos ombros foi de 26,53%, nos cotovelos o índice foi de 11% e no punho foi de 13,5%, assim, entre as articulações e regiões pesquisadas, evidencia-se conforme os artigos, que a articulação mais afetada com a prática da modalidade é a do ombro. Após a leitura e discussão dos artigos selecionados, sendo esses atuais, conclui-se que pelo fato da modalidade *Crossfit*® ainda ser recente, pecebe-se um número consideravelmente elevado nas lesões de membros superiores, porém, é evidente que os benefícios relacionados a saúde que a modalidade pode proporcionar, são maiores quando comparados com as taxas de incidência e prevalência de lesões.

Palavras-chave: Lesões musculoesqueléticas. Saúde. CrossFit®.

INTRODUÇÃO

O *Crossfit*®**,** é considerado um esporte multimodal, tem como fundador Greg Glassman, um ex-ginásta que, insatisfeito com os movimentos repetitivos da modalidade, criou um programa de condicionamento físico inédito e registrou a marca no ano 2000. A modalidade tem como objetivo desenvolver força e alta resistência, apresentando como característica movimentos de ginástica olímpica, *power lifting* e de levantamento de peso olímpico. Glassman (2002, p. 4) explica o *Crossfit*® como "movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade".

É um método muito eficiente para melhorar a saúde e se manter em forma, por isso se dissipou tão rapidamente pelo mundo. Só aqui no Brasil existem mais de 700 academias certificadas que oferecem esse modo de treinamento (*Crossfit Journal*, 2017 *apud* Tavares, 2019, p. 08), no ano de 2021 conta com mais de onze mil academias afiliadas no mundo. Diante dessas estatísticas, contata-se que o *Crossfit*® é um esporte que cresce exponencialmente.

Assim como qualquer esporte, o *Crossfit*® tem seus perigos, pois usa-se argolas, barras de levantamento de peso olímpico, barras livres, o peso do próprio corpo, bicicletas, remos, movimentos aeróbicos, livre, calistênicos e/ou cíclicos, ou seja, uma gama de possibilidades de movimentos utilizando diversos equipamentos, o que potencializa o risco de lesões devido ao uso incorreto dos materiais, movimentos executados de maneira incorreta ou histórico recorrente de lesões advindos de outros esportes. Com este alto crescimento das academias de *Crossfit*®**,** também cresceram o número de pessoas que se lesionam com a prática desta modalidade, movimentos errados, má postura, alta frequência de movimentos repetidos e falta de descanso adequado são fatores que podem estar relacionadas as lesões.

Deste modo, nessa revisão bibliográfica, os objetivos são indicar as lesões musculoesqueléticas mais recorrentes nos membros superiores (ombro, cotovelo, punho), a fim de entender quais são as causas dessas lesões, quais fatores estão diretamente ligados e o porquê tais lesões acontecem na prática da modalidade em questão.

METODOLOGIA

O presente estudo contempla uma análise quantitativa e qualitativa por meio da revisão bibliográfica acerca do tema. De acordo com Mascarenhas (2012, p. 45) “a pesquisa quantitativa baseia-se na quantificação para coletar e, mais tarde, tratar os dados obtidos”, ainda de acordo com Mascarenhas (2012, p. 46) uma das características da pesquisa qualitativa é que “os estudos são descritivos, voltados para a compreensão do objeto. ”. No âmbito da pesquisa bibliográfica, Mascarenhas (2012, p. 49) diz que “esse tipo de investigação concentra-se na análise de livros, artigos, dicionários e enciclopédias, por exemplo”.

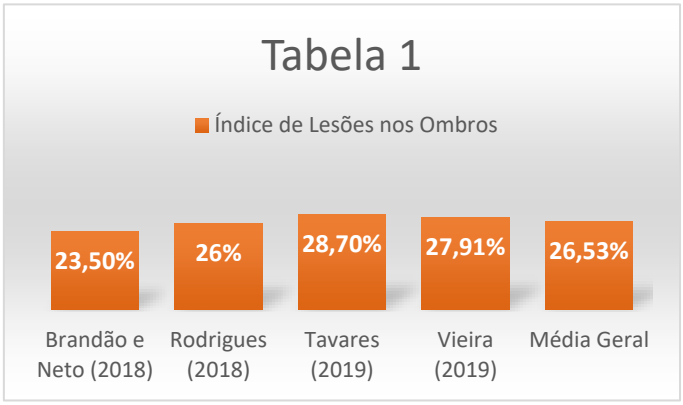
No primeiro momento, foi realizado um levantamento bibliográfico que ocorreu na base de dados *SciELO* e pela plataforma de busca *Google Acadêmico*, utilizando-se as palavras-chaves: “*Crossfit*”, “*lesões no Crossfit*”, “*lesões musculoesqueléticas no Crossfit*” e “*lesões em membros superiores no Crossfit*”. Em seguida, com os artigos encontrados, optou-se por realizar uma primeira classificação, onde foram selecionadas apenas os artigos que tratavam da ocorrência de lesões nos membros superiores devido a prática do *Crossfit*®, pois durante a busca haviam artigos que tratavam de lesões de um modo geral.

Com os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 13 artigos, sendo esses publicados em revistas periódicas, monografias e teses de mestrado.

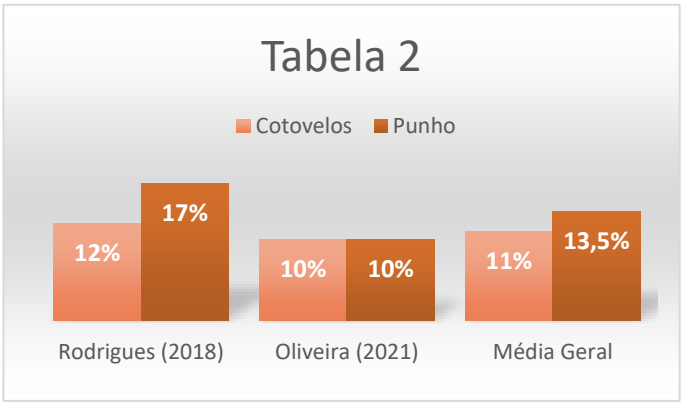
Posteriormente foi utilizada a classificação usando três requisitos: tempo de prática na modalidade, tempo de descanso entre os treinos e gênero. Adiante foram classificados os resultados levando em conta a prevalência e incidência de lesões em regiões determinadas dos membros superiores: ombro, cotovelos e punho.

RESUTADOS E DISCUSSÃO

Após analisar os referenciais teóricos, segundo Vieira (2019, p. 05) observa-se uma incidência de lesões nos ombros de 27,91%. Outros autores citam valores próximos, como por exemplo 28,7% (TAVARES, 2019, p. 22). Estes resultados observados condizem com os mesmos relatados por Brandão e Neto (2018) que revela que 23,5% dos praticantes de Crossfit tiveram algum tipo de lesão no ombro. Ainda pode ser citado o resultado obtido no estudo realizado por Rodrigues (2018, p. 26) que aponta que 26% dos praticantes vieram a apresentar este tipo de lesão. Desta forma, conforme tabela 1, é possível obter um índice médio de 26,53% para as referências em estudo.



Em relação aos cotovelos, de acordo com Rodrigues (2018) 12% dos participantes relataram lesões nos cotovelos e 17% nos punhos. Em relação as lesões de cotovelo e punho, também foram relatados por Oliveira (2021) uma incidência de 10% respectivamente, obtendo assim, uma média geral de 11% para os cotovelos e 13,5% nos punhos conforme os estudos analisados, como mostra a tabela 2.



Os autores citados acima apontam como principais motivos para este percentual de incidência fatores como o tempo de descanso entre os treinos, já que um maior tempo de descanso está relacionado a menores índices de lesões observados. O tempo em que o aluno já pratica a modalidade também é de fundamental importância como fator decisivo na incidência e prevalência de lesões, pois quando este tempo tente a ser maior, observa-se também maiores porcentagens de lesões diagnosticadas.

Como último fator decisivo para estudo apontado para a maioria dos autores em analise, encontra-se o sexo dos participantes, sendo que as mulheres tendem a apresentar menores índices de lesões, tendo em vista que estas procuram realizar, na maioria dos casos, os exercícios de forma correta ou supervisionadas pelo instrutor. Dentro desse percentual de alunos com lesões, 55% são homens e 31% são mulheres (DA CONCEIÇÃO; MORAIS; DA CRUZ, 2021). Observa-se que ocorre uma prevalência de lesões no ombro de 1,60 vezes nos homens em relação as mulheres, como também uma prevalência de 2,76 vezes a quem pratica a modalidade a mais de 28 meses e uma prevalência de 1,99 vezes em relação a quem descansa mais de 3 dias (VIEIRA, 2020).

CONCLUSÕES

Finalizada a revisão da literatura encontrada de acordo com os parâmetros, é notável que os ombros são as regiões que mais sofrem lesões se comparadas aos punhos e cotovelos. Como o *Crossfit*® ainda é uma modalidade nova no Brasil e vem se expandindo cada vez mais, consequentemente houve um considerável aumento no número de praticantes com lesões. Porém, os benefícios relacionados a saúde que esta modalidade pode proporcionar, são muito maiores quando comparados com as taxas de incidência e prevalência de lesões, levando-se em conta que estas geralmente ocorrem devido a desvios nas orientações corretas para a execução dos exercícios.

Profissionais bem qualificados que devem entender os riscos que o *Crossfit*® pode trazer caso seja praticado de maneira incorreta, devem orientar os seus alunos referentes a importância do tempo de descanso, carga adequada em cada exercício, postura correta e número de repetições a serem efetuadas.

Os professores proporcionam uma grande diferença durante a realização dos treinos, orientando de maneira mais clara e correta possível seus alunos, para que assim seja viável diminuir os percentuais de lesões em seus praticantes.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, L. de C.; NETO, G. W. A. Resultado. *In*: BRANDÃO, L. de C.; NETO, G. W. A. **Índices de lesões e seus fatores de riscos em praticantes de CrossFit**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Graduação, [*S. l.*],

2018. Disponível em: https://bdm.unb.br/handle/10483/21416. Acesso em: 4 ago. 2021.

CROSSFIT. https://map.crossfit.com/?_ga=2.159149562.112823894.1627251651-1379332192.1622839985: [*s. n.*], 2021. CrossFit Affiliates.

DA CONCEIÇÃO, M. V. F.; MORAIS, R. P.; DA CRUZ, S. P. Principais lesões relacionadas ao sistema musculoesquelético relatado pelos praticantes de crossfit de uma academia na cidade de Paracatu-MG. **HUMANIDADES & TECNOLOGIA (FINOM)**, [*S. l.*], p. 1-16, 24 fev. 2021. Disponível em: http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/download/1649/1212. Acesso em: 22 jul. 2021.

GLASSMAN, Greg. What Is Fitness?. CrossFit The Journal, https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness?_ga=2.157287802.112823894.1627251651-1379332192.1622839985, p. 1-11, 25 jan. 2002.

GLASSMAN, Greg. GUIA DE TREINAMENTO DE NÍVEL 1. [*S. l.*]: CrossFit, LLC, 2002. 265 p. Disponível em: https://journal.crossfit.com/article/training-guide-compiled?_ga=2.113525511.1000563859.1628253496-1379332192.1622839985 . Acesso em: 6 ago. 2021.

MASCARENHAS, S.A. **METODOLOGIA CIENTÍFICA**. 1. ed. [*S. l.*]: Pearson Education do Brasil, 2012. 139 p. ISBN 9788564574595.

OLIVEIRA, S. R. Resultados. *In*: OLIVEIRA, S. R. **Análise do deep squat em praticantes de crossfit: análise biomecânica vs critérios do functional movement screen**. 2021. Dissertação de Mestrado (Mestre) - MESTRADO, [*S. l.*], 2021. Disponível em: http://hdl.handle.net/10437/11952. Acesso em: 2 ago. 2021.

RODRIGUES, A. de S. S. Prevalência de lesões desportivas em praticantes de CrossFit. **Repositório Institucional da UFPB** , [*S. l.*], p. 1-38, 11 dez. 2018.

TAVARES, S. L. S. As lesões musculoesqueléticas em praticantes de crossfit: uma revisão integrativa da literatura. **Universidade Federal de Minas Gerais**, [*s. l.*], p. 1-34, 6 jul. 2019. Disponível em: http://hdl.handle.net/1843/33476. Acesso em: 20 jul. 2021.

VIEIRA, R. **Prevalência de lesão de ombro: perfil e fatores associados nos praticantes de CrossFit® da região metropolitana de Florianópolis**. [*S. l.*: *s. n.*], 2020. Disponível em:

https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16291. Acesso em: 10 ago. 2021.